

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Виноградовская средняя школа» Сакского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
Клипакова О.В.
Протокол заседания ШМО

«28 августа 2022 г. № 1»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора МБОУ
«Виноградовская средняя школа»
Л.Н. Руденко

«28 августа 2022 г.»

УТВЕРЖДЕНО
Приказ «29 августа 2022 г. № 228»
Директор МБОУ «Виноградовская средняя
школа»
Т.А. Бирюкова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Будь здоров»
(форма проведения и название программы)
Направление: **спортивно-оздоровительное**
Возраст обучающихся: **10 лет**
Автор-составитель: **Клипакова Ольга Викторовна**
Срок реализации: **1 год**

Количество часов:
всего **17** ч.; в неделю **0,5** ч. (34 учебные недели)

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе примерной программы внеурочной деятельности «Будь здоров».

Виноградово, 2022

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Будь здоров» для обучающихся 4 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Виноградовская средняя школа» Сакского района Республики Крым разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования РФ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373, с особенностями образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов обучающихся.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Будь здоров» рассчитана на 17 часов в год (0,5 ч в неделю, 34 учебные недели).

1. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностными результатами (качества личности, которые развиваются у обучающихся в результате занятий данным видом деятельности) изучения данного курса являются:

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- развитие самостоятельности суждений.

Метапредметные результаты

- *Анализировать* правила игры. *Действовать* в соответствии с заданными правилами.
- *Включаться* в групповую работу. *Участвовать* в обсуждении проблемных
- вопросов, высказывать собственное мнение и аргументировать его.
- *Аргументировать* свою позицию в коммуникации, *учитывать* разные мнения, *использовать* критерии для обоснования своего суждения.
- *Контролировать* свою деятельность: обнаруживать и исправлять ошибки.

Предметные результаты

- *Искать и выбирать* необходимую информацию, содержащуюся в тексте, на рисунке, для ответа на заданные вопросы.
- *Моделировать* ситуацию.

- *Объяснять (обосновывать)* выполняемые и выполненные действия.
- *Анализировать* предложенные варианты решения задачи, выбирать из них верные.

Данная программа ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):

Личностные универсальные учебные действия

- определять для себя смысл и значение игровой деятельности для повышения мотивации к здоровому образу жизни;
 - понимать значение занятий физкультурой для укрепления здоровья;
 - соотносить своё поведение с предъявляемыми в определённых действиях требованиями;
- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания.

Регулятивные универсальные учебные действия

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- оценивать правильность выполнения игрового действия, способа, приёма и решения интеллектуальных задач;
- оценивать качества приёмов закаливания, приёмов снятия психического и эмоционального напряжения, правил рационального питания;
- проявлять волевые усилия для достижения поставленных целей.

Познавательные универсальные учебные действия

- находить информацию о здоровье и здоровом образе жизни. Об истории олимпийских игр античности;
- ориентироваться в разнообразии информации;
- выбирать и осваивать наиболее приемлемые для себя способы закаливания, приёмы снятия психического и эмоционального напряжения. Правила рационального питания;
- осваивать правила поведения безопасности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- объединяться в группу сверстников, строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество;- ориентироваться на позицию партнёра и в общении и взаимодействии в игровой деятельности;
- договариваться о ходе совместного выполнения работы, устанавливать контакты со сверстниками и с ребятами старшего возраста;
- контролировать свои действия и действия партнёра;
- уметь задавать вопросы и отвечать на вопросы, строить монологическое высказывание.

Ученик научится: понимать значение занятий физкультурой для укрепления здоровья и физического развития. Самостоятельно оценивать свою деятельность, осознанно использовать свои знания при планировании и соблюдении режима дня, выполнении упражнений во время подвижных игр.

Ученик получит возможность научиться: действовать по предложенному учителем плану в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, оценивать правильность выполнения действия, учитывать разные мнения. Формулировать собственное мнение и позицию, договариваться с одноклассниками о правилах поведения и общения и следовать им, делать выводы в результате совместной работы.

Используемые методы:

- интерактивные методы;
- методы профилактики заболеваний (нарушения осанки, утомления);
- интегрированные занятия с целью пропаганды здорового образа жизни;
- проведение классных часов;

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
- осознанное отношение детей к состоянию здоровья, как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
- программа предполагает, что переходя в основную школу, объем и уровень знаний должен расширяться, углубляться и дополняться.

2. Содержание программы курса

Тело (2 часа) Вводная беседа . Особенности занятия в кружке. Требования к поведению во время занятий. Красота тела и души. Наши помощники – органы чувств. Танец – символ красоты, тела и души.

Научить детей эстетическому восприятию человеческого тела. Показать значимость здорового образа жизни для каждого из нас. Раскрыть важность одного из аспектов здоровья – духовной красоты. Воспитывать желание быть нравственно и физически красивым. Развивать фантазию. Умение отображать задуманное на рисунке.

Методические приёмы: использование иллюстративного материала, вопросы к детям, рассказ учителя, ритмические движения, игра.

Материал: иллюстрации с изображением древнегреческих скульптур человека; иллюстрации к сказкам.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций, чтение художественных произведений, беседы на нравственные, этические темы.

Режим дня (2 часа) *С утра до вечера. Жил-был Петя Иванов.* Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека. Закрепить понятие о значимости режима дня. Воспитывать желания

придерживаться правил по его выполнению. Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

Методические приёмы: вопросы к детям, беседы, объяснение, рассказ учителя, игра.

Материал: иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видами деятельностью в течение дня.

Предварительная работа: рассматривание иллюстративного материала о частях суток, чтение пословиц и поговорок о времени, беседы о необходимости режима дня и его значение.

Двигательная система (2 часа) *Будем стройными и красивыми. Как правильно дышать. Игровые упражнения на развитие координации. Игра играй, мяч не теряй.*

Объяснять детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья. Показать приёмы и упражнения по формированию правильной осанки. Воспитывать желание быть красивым и здоровым. Беседы с детьми о необходимости прямо держать спину, правильно сидеть, следить за своей осанкой.

Методические приёмы: работа с наглядным материалом, вопросы к детям, художественное слово, показ упражнений, рассказ учителя, игра.

Материал: картинки с изображением сутулого человека, верблюда.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости прямо держать спину, правильно сидеть, следить за своей осанкой.

Питание и витамины (2 часа) *Правильное питание. Что полезно есть на завтрак. Ребята и витамины. «Съедобные» советы.*

Познакомить детей с блюдами, подаваемыми на завтрак. Рассказать о преимуществе правильного питания. Совершенствовать у детей диалогическую речь. Развивать мыслительные навыки.

Методические приёмы: вопросы к детям, рассказ учителя, работа с наглядным материалом, беседы, работа в группах, игра.

Материал: иллюстративный материал с изображением полезных продуктов, мультимедия.

Предварительная работа: выполнение проекта буклета «Живые витамины» совместно с родителями, беседа о полезном питании и витаминах.

Вода. Микробы. (2 часа) *Вода. Микробы. Вода и мыло – настоящие друзья.*

Познакомить детей с пользой воды. Рассказать о том, откуда берутся микробы и как они влияют на здоровье детского организма. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Методические приёмы: вопросы к детям, рассказ учителя, беседа, разъяснение, игра.

Материал: просмотр видеопрезентации.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости соблюдения личной гигиены.

Зубы (2 часа) *Чтоб свои родные зубы мог ты дольше сохранить. Щётка-зубы. Здоровые зубы – здоровью любви.*

Познакомить детей с правилами ухода за зубами. Объяснить необходимость постоянного ухода за ними. Воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы.

Методические приёмы: загадывание загадок, использование наглядностей, рассказ учителя, вопросы к детям, показ педагогом действий, игра.

Материал: картинки с изображением здорового и больного зуба, картинки с изображением последовательности чистки зубов.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости чистить зубы, рассматривание иллюстраций.

Спорт. Отдых. (2 часа) *Нет – вредным привычкам! Каким бывает отдых? Спортивный интерес. Отдыхаем и играем.*

Познакомить детей с видами отдыха. Объяснить влияние вредных привычек на детский организм и занятия спортом. Развивать спортивный интерес детей. Воспитывать желание детей заниматься спортом.

Методические приёмы: рассказ учителя, вопросы к детям, игра, беседа.

Материал: картинки с изображениями, мяч.

Предварительная работа: посещение волейбольной секции школы, беседы с детьми о необходимости занятий спортом, беседы по профилактике вредных привычек.

Спорт вместо лекарств (2 часа) *Роль спорта в лечении болезней. Игры с мячом. Игры-цеплялки. Игры на реакцию.* Познакомить детей с видами подвижных игр. Объяснить, какую роль играет спорт в лечении болезней. Развивать спортивный интерес детей. Воспитывать желание детей заниматься спортом.

Методические приёмы: игра, рассказ учителя, беседа, вопросы к детям.

Материал: спортивный инвентарь для подвижных игр.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости заниматься спортом.

Я за здоровый образ жизни (1 час) Праздник «Мама, папа, я – спортивная семья». Занятие-игра «Я за здоровый образ жизни». Подведём итоги. Викторина.

Методические приёмы: игра, викторина.

Материал: спортивный инвентарь.

Предварительная работа: подготовка к самопрезентации.

3. Тематический план

№	Название раздела	Учебные часы
1	Тело	2
2	Режим дня	2
3	Двигательная система	2
4	Питание и витамины	2
5	Вода. Микробы	2
6	Зубы	2
7	Спорт. Отдых	2
8	Спорт вместо лекарств	2
9	Я за здоровый образ жизни	1
	ИТОГО	17

пронумеровано, прошито и
скреплено печатью на 6

(шесть) листах
Директор школы
Т.А. Бирюкова



№	Название раздела
1	Титул
2	Решения
3	Диагностическая система
4	Питание и витаминизация
5	Воздух
6	Зубы
7	Спортивный инвентарь
8	Спортивный инвентарь
9	Р. и трудовые обязанности
10	Итого

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798

Владелец Бирюкова Татьяна Анатольевна

Действителен с 01.04.2022 по 01.04.2023